

KUMAMOTO

上益城

KAMIMASHIKI

豆だご 河原 君代



材料(15個分)

大豆……………1カップ
小麦粉(中力粉) ……500g
白玉粉……………70g
塩……………20g
砂糖……………30g
水……………1カップ程度

作り方

- ①大豆は一晩水に浸け、歯ごたえがある程度に茹でておく。
- ②小麦粉、白玉粉、塩、砂糖と①の大豆を混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶ程度の固さにこねる。
- ③ ②を60g位に丸め、厚さ8mm程度、大きき6cm位に丸く形作る。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら③の団子を入れて茹でる。浮き上がったらかき上げて水気を切る。
※小麦粉だけでなく、白玉粉と砂糖を少し加えることで、柔らかく仕上がる。
※茹で上がったらすぐにラップに包むとよい。

料理に
まつわる話

● 地域が大豆や麦の産地なので、昔から農繁期や祭などに作られています。我が家にあるものを使ったシンプルなおやつです。

まめ
知識

大豆は良質なタンパク質が豊富な上、脂質、食物繊維、ミネラル、ビタミンなどを含む栄養的に優れた食品のひとつです。